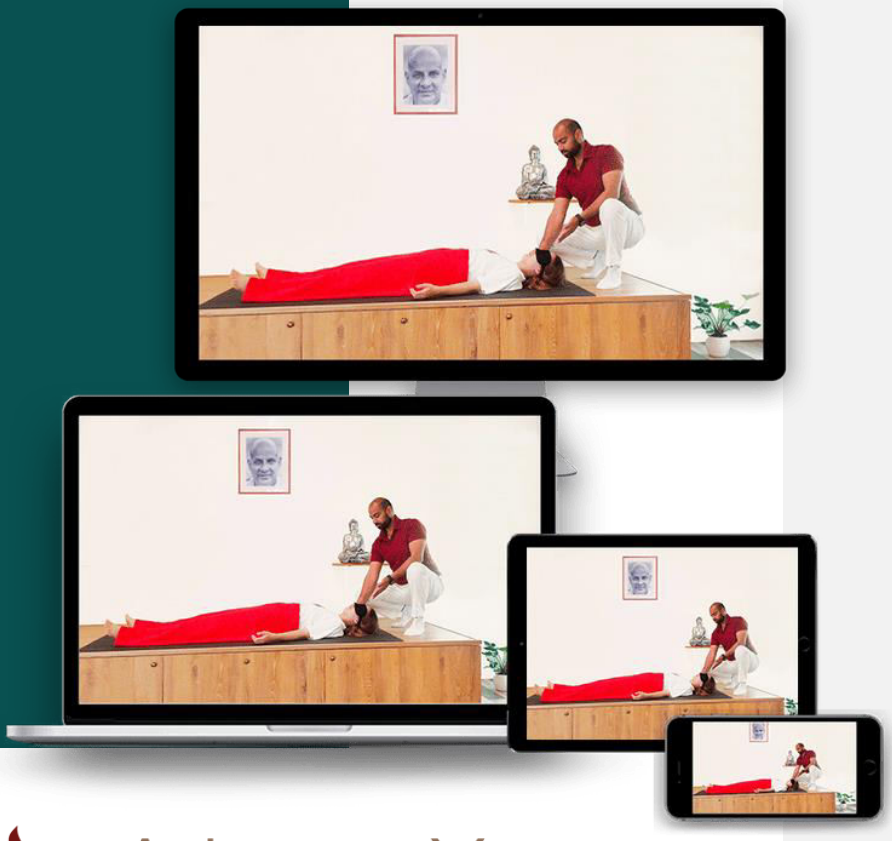
Formatvorlagendefinition:
Überschrift 2

Formatvorlagendefinition:
Verzeichnis 2: Einzug: Links: 5 cm, Erste Zeile: 0 cm



Arhanta Yoga
ASHRAMS

ORIENTACIÓN

Arhanta Yoga
ASHRAMS

Bienvenido a la Formación Online de Profesores de Yoga Nidra 2

¿Quiénes somos? Introducción 2

Su profesor 2

Resumen del curso 3

Método de goteo 3

Finalización de la lección 3

Contenidos 3

¿Cómo aprovechar al máximo este curso? 6

Certificación y créditos de horas 8

Inscripción para la Formación Continuada de la Alianza del Yoga (YACEP) 9

Importante - Reembolsos 10

¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores? 10

Asistencia técnica y certificado 10

BIENVENIDO A LA FORMACIÓN ONLINE DE PROFESORES DE YOGA NIDRA

Formatiert: Englisch (USA)

Lee atentamente este documento. Este documento te proporcionará una explicación detallada de los siguientes temas:

- ¿Quiénes somos?
- Resumen del curso
- ¿Cómo aprovechar al máximo este curso?
- Responsabilidades y ética
- Certificación y créditos de horas
- ¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?

¿Quiénes somos? Introducción

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® es un instituto internacional de formación de yoga con ashrams de yoga en la India y los Países Bajos. En Arhanta Yoga, nuestra misión es ayudar a las personas a convertirse en profesores de yoga certificados y con confianza en sí mismos. Nuestros cursos se basan en más de dos décadas de experiencia en la enseñanza. Desde 2009, más de 12000

profesores de yoga han sido certificados por los ashrams de Arhanta Yoga.

Tu profesor

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 horas de experiencia docente)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Ram es el director de nuestros ashrams de yoga y cuenta con 23 años de experiencia docente. Ha formado a más de 6000 profesores de yoga en todo el mundo desde 2009. Nacido y criado en la India, su educación en yoga y filosofía védica comenzó a la edad de ocho años como parte de su educación primaria. Tiene un profundo conocimiento de las antiguas escrituras como los Vedas, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, anatomía y fisiología.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Esquema del curso

Este curso en línea proporciona los mismos conocimientos y cubre todos los temas que el curso en nuestros ashrams.

Hemos añadido los vídeos reales del curso para que tengas la misma experiencia que si estuvieras sentado en una clase presencial con el profesor.

Método de goteo

El curso se imparte en el método de goteo. Esto significa que los siguientes capítulos serán accesibles sólo después de completar los capítulos anteriores, y el contenido se desbloqueará diariamente. Aunque al principio pueda parecer un poco engorroso, se ha demostrado que éste es el mejor método de aprendizaje en línea.

Finalización de la lección

Es vital que después de completar todas las lecciones, te asegures de pulsar 'Siguiente'. Así, la lección estará 'marcada en verde' y el progreso dirá 'Completada'.

Contenidos

Capítulo 1: Qué es el Yoga Nidra

Total de vídeos: 5 (52 minutos)

Cuestionario: 1 (8 minutos)

Horas estimadas: 1,0 hora

Capítulo 2: Historia del Yoga Nidra

Total de vídeos: 2 (23 minutos)

Cuestionario: 1 (7 minutos)

Horas estimadas: 0,50 hora

Capítulo 3: Estilos populares de Yoga Nidra - Análisis

Total de vídeos: 4 (30 min)

Cuestionario - 1 (10 min)

Tareas: 5 (12 horas)

Horas estimadas: 13 horas

Capítulo 4: ¿Cómo funciona el Yoga Nidra?

Total de vídeos: 1 (16 minutos)

Cuestionario: 1 (9 minutos)

Formatiert: Links

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Norwegisch (Bokmål)

Horas estimadas: 25 min

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Capítulo 5: Efectos del Yoga Nidra

Total de vídeos: 1 (90 minutos)

Cuestionario / Tareas: 1 (15 minutos) Horas estimadas: 1,70 horas

Capítulo 6: Tres cuerpos y siete chakras

Total de vídeos: 4 (2,60 horas)

Cuestionarios: 2 (0,50 hora)

Horas estimadas: 3,10 horas

Capítulo 7: Estudios y revisiones de Yoga Nidra

Total de documentos: 1

Cuestionario: 1

Horas estimadas: 0,50 horas

Capítulo 8: Investigación médica

Total de documentos: 1

Cuestionario: 1

Formatiert: Italienisch (Italien)

Horas estimadas: 2,00 horas

Capítulo 9: Estructura del Yoga Nidra

Total de vídeos: 2 (80 min)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Cuestionario: 1

Horas estimadas: 1,50 horas

Capítulo 10: Enseñar Yoga Nidra

Total de vídeos: 3 (30 minutos)

Cuestionario: 1

Formatiert: Italienisch (Italien)

Horas estimadas: 0,50 horas

Capítulo 11: Dieta recomendada

Total de vídeos: 1 (10 minutos)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Cuestionario: 1 (5 minutos)

Horas estimadas: 0,25 horas

Capítulo 12: Asanas y Pranayama para Yoga Nidra

Formatiert: Italienisch (Italien)

Total de vídeos: 2 (20 minutos)

Cuestionario: 1 (10 minutos)

Tareas: 2 (5 horas)

Horas estimadas: 5,5 horas

Capítulo 13: Pratyahara para Yoga Nidra
Total de vídeos: 1 (10 minutos)

Cuestionario: 1 (10 minutos)

Tareas: 1 (1 hora)

Horas estimadas: 1,20 horas

Capítulo 14: Dharana
Total de vídeos: 3

Cuestionario / Tareas: 1

Horas estimadas: 2,0 horas

Capítulo 15: Yoga Nidra para niños
Total de documentos: 1

Cuestionario: 1

Tareas: 1

Horas estimadas: 0,15 horas

Capítulo 16: Varios guiones de Yoga Nidra
Total de documentos: 1

Cuestionario: 1

Tareas: 1

Horas estimadas: 8,0 horas

Capítulo 17: Preguntas frecuentes
Total de documentos: 1 Cuestionario / Tareas: 1

Horas estimadas: 0,20 horas

Examen final
Teoría: 0,75 horas

Asignación práctica: 1 hora

Horas estimadas: 1,75 horas

Horas de autoaprendizaje - 6 horas
Consiste en tiempo de preparación, lecturas adicionales, visionado de vídeos, etc.

Total de horas de estudio y prácticas - 50,0 horas

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

¿Cómo aprovechar al máximo este curso?

Los cursos en línea son una forma muy cómoda de formarse. Un curso en línea requiere habilidades de gestión del tiempo, autodisciplina, fuerza de voluntad y una fuerte motivación, ya que puede llegar a ser un reto para ticomo estudiante en línea para completar con éxito un curso en línea debido al propio "factor de conveniencia".

Para que aproveches al máximo este curso, te sugerimos:

1. **Comprender las prácticas y expectativas del aprendizaje en línea.**
   En primer lugar, debes darte cuenta de que los cursos en línea no son una forma más fácil de aprender, sino más cómoda. Para aprender en línea con éxito, debes dedicar una cantidad significativa de tu tiempo, asistir constantemente al programa, concentrarte mientras estudiasy comprometerte plenamente con tu proceso de aprendizaje, al igual que lo harías para un curso normal. Debes:

   - Comprometerte a fondo y estudiar en franjas horarias fijas como si asistieras a una escuela normal.
   - Completar tus tareas de aprendizaje y asignaciones a tiempo.
   - NO pasar al capítulo siguiente antes de completar el actual.
   - Ser autodisciplinado, ya que nadie estará ahí para hacerte responsable de tu aprendizaje y crecimiento.

   Si no puedes o no quieres hacer todo lo anterior, probablemente no quedarás satisfecho con el curso.

2. **Asegúrate de tener un acceso fiable a Internet y un dispositivo adecuado.**
   Los fallos tecnológicos ocurren a menudo. Para evitar contratiempos digitales, guarda y haz copias de seguridad de tu trabajo con regularidad utilizando el almacenamiento en la nube, por ejemplo, Dropbox o Google Documents, para acceder a tu trabajo anterior desde tu smartphone o tableta, en caso necesario. Además, asegúrate de tener una copia de seguridad del material y las tareas de tu curso online y guarda la información de contacto de tu instructor o formador en tu móvil o correo electrónico. Un acceso fiable a Internet te permitirá comprobar el progreso, estar al día con tu curso en línea y hacer frente a cambios repentinos de horario.

3. **Dispon de un espacio dedicado al estudio.**
   Tanto si estudias en tu despacho como en el salón de tu casa, asegúrate de que este lugar sea tranquilo, esté organizado, libre de distracciones y disponible en cualquier momento. Tu entorno de estudio debe ser una de tus principales preocupaciones cuando eres un estudiante en línea, así que asegúrate de que se amolda a tu rutina de estudio. Además, pide a tus amigos, familiares y compañeros que respeten tu "modo de trabajo" y considera la posibilidad de apagar el teléfono y desconectarte de todas las redes sociales cuando estés estudiando; no querrás que te interrumpan ni te distraigan. Esto es muy importante para completar con éxito este curso.

4. **Identifica tus objetivos y metas de aprendizaje.**
   Desde el principio, debes tener muy claro cuál es tu propósito al seguir este curso en línea. Debes recordarte regularmente lo que quieres conseguir al final de este curso. Esto te motivará para terminar el curso adecuadamente sin escatimar esfuerzos.

5. **Elabora un plan de estudio.**
   Un plan de estudio preciso es esencial para el éxito del aprendizaje en línea. A continuación se dan algunas pautas para preparar un buen plan de estudio:

- **Planifica con antelación.**
  Planifica tu calendario de estudio para determinar cuántos días o semanas quieres tardar en terminar el curso. De este modo, te fijasun plazo.
- **Ten un horario de estudio eficaz.**
  El aprendizaje en línea necesita una buena estructura, así que crea un horario de estudio como si fueras a la escuela. Haz el horario teniendo en cuenta tus compromisos y responsabilidades para que no tengas que hacer demasiadas modificaciones. Puedes guardar tu horario en el calendario de tu ordenador o dispositivo móvil o incluso crear un planificador de pared, que podrás marcar y comprobar cada vez que estudies.
- **Crea listas de tareas pendientes. Haz una lista de**
  las tareas que debes realizar cada día o cada sesión. Es una forma excelente de priorizar tu plan de estudio y mantener el rumbo.
- **Establece límites de tiempo.**
  Antes de estudiar, establece límites de
  tiempo claros y distribuye tu tiempo de estudio de manera uniforme. Todos tenemos un tiempo de concentración limitado. Averigua cuánto tiempo puedes estudiar con un buen nivel de concentración e intenta ceñirte a tu límite de tiempo. No intentes acabar o abarcar más de lo que puedes digerir en una sesión.
- **Cumple el horario.**
  Por último, cíñete a tu plan de estudio. La procrastinación es el problema número uno de los estudiantes en línea, así que asegúrate de mantenerte organizado y no retrasarte en tu horario. Recuérdate periódicamente por qué te apuntaste a este curso.

6. **Ponte en contacto con nosotros para obtener ayuda cuando la necesites.**
   Los cursos en línea no facilitan el contacto cara a cara con el instructor, por lo que puedes dudar a la hora de plantearnos cualquier pregunta o duda durante el estudio. Te recomendamos que establezcas una relación con tu instructor en línea poniéndote en contacto con él regularmente y poniéndole al día de tus progresos. Al hacernos preguntas, comprenderás mejor el contenido y nos ayudará a hacernos una idea de la eficacia general de este curso en línea y a introducir las mejoras necesarias.

7. **Repasar, revisar y repetir al menos 2 veces (muy importante).**
   Este curso no es para seguirlo una sola vez. Le recomendamos que repase todo el material del curso al menos dos veces para comprenderlo bien. Repasar lo que ha estudiado mejorará su memoria y le ayudará a comprender mejor el material del curso. Sin embargo, nuestros alumnos suelen encontrar información nueva cada vez que repasan de nuevo los capítulos. Repetir las tareas profundizará su comprensión y aumentará su confianza.

Tareas docentes

La Formación de Profesores de Yoga Nidra de Arhanta de 50 horas es una formación de certificación de profesores. Debes seguir el curso diligentemente y completar todas las tareas para recibir el certificado. Por favor, ten en cuenta que tampoco recibirás el certificado si no quieres hacer las tareas. Pero, por supuesto, puedes seguir todas las clases y recibir apoyo de nuestros profesores.

Te recomendamos encarecidamente que realices las tareas y obtengas tu certificado, que puede ser muy útil en el futuro. Las tareas son fáciles de seguir y muy educativas. Muchas de las tareas son didácticas y requieren que trabajes con estudiantes. Por favor, ten en cuenta que puedes pedir a cualquier persona, un amigo o un familiar (independientemente de su experiencia previa en yoga) que sea tu alumno.

Responsabilidades y ética

Como estudiante en línea, tienes responsabilidades específicas:

- Hacer un horario de estudio
- Organizar el material de estudio
- No saltarte ni adelantar ningún capítulo o lección
- Terminar todas las tareas con sinceridad
- Registrar tus horas de estudio
- Seguir los consejos del profesor; no subestimes su experiencia

Certificación y créditos de horas

Después de completar con éxito este curso, aseguramos que tendrás conocimientos suficientes para dirigir sesiones de Yoga Nidra. Por lo tanto, después de completarlo, recibirás un certificado de finalización de la **Formación de Profesores de Yoga Nidra de 50 horas de Arhanta Yoga** Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams son Escuelas de Yoga Registradas reconocidas internacionalmente (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Con este certificado, puedes enseñar y trabajar como profesor certificado de Yoga Nidra.

Si quieres enseñar Yoga Nidra profesionalmente a grupos o individuos, este curso no requiere más inscripciones o educación adicional.

Sin embargo, ten en cuenta que para registrarte como RYT200 con cualquier Asociación de Yoga (como Yoga Alliance) y añadir el curso de Yoga Nidra a tu perfil, debes seguir primero un curso regular de formación de profesores de yoga de 200 horas. Luego, puedes utilizar las horas del curso para las horas CE (horas de educación continua) con Yoga Alliance. **Es bueno saber que los registros con Asociaciones de Yoga pueden tener beneficios pero no son requeridos para enseñar.**

Si no has terminado previamente una formación de 200 horas para profesores de yoga pero estás interesado, ofrecemos cursos de formación de 200 horas para profesores de Hatha Yoga online y en nuestros ashrams.

Más información: https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/

2022-2023 Exención de enseñanza en línea del SJR

Es bueno saberlo: La exención de enseñanza en línea de Yoga Alliance se ha extendido hasta el 31 de diciembre de 2023. Por lo tanto, todos los cursos de educación continua (YACEP) con Arhanta Online Academy se cuentan como horas de contacto y se pueden utilizar para las horas de enseñanza de Educación Continua (CE) requeridas para todos los RYTs.

Formatiert: Einzug: Links: 0 cm
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Feldfunktion geändert

Inscripción en el Programa de Formación Continuada de la Alianza del Yoga (YACEP)

Cómo añadir las horas del curso a tu perfil de Yoga Alliance:

1. En www.yogaalliance.org, selecciona el enlace "Iniciar sesión" en la parte superior derecha e introduce tu dirección de correo electrónico.
2. Haz clic en "Mi panel" en la esquina superior derecha una vez iniciada la sesión.
3. Haz clic en el enlace "Mis horas de formación" situado a la izquierda y seleccione "En persona con un YACEP".
4. Carga tu certificado.
5. Encuentra tu YACEP >> Busca "Ram Jain".
6. Desplázate hacia abajo por el curso que has completado.
7. Enviar solicitud.
8. En un plazo de 14 días, se añadirán tus horas.

Puedes encontrar el perfil YACEP de Ram aquí:
https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1

A continuación se muestra el desglose de las horas de Yoga Alliance:

Course Name *
Online Yoga Nidra Teacher Training

Educational Categories *

	Contact Hours	Non-Contact Hours
Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	24.00
Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	16.00
Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	6.00
Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	6.00
TOTAL	0.00	52.00

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
Learn more about Contact and Non-Contact Hours

Formatiert: Schriftart: (Standard) +Überschriften (Times New Roman), 14 Pt., Fett, Schriftartfarbe: Benutzerdefinierte Farbe(RGB(9;81;81)), Französisch (Frankreich)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Nicht unterstrichen, Schriftartfarbe: Automatisch, Französisch (Frankreich)

Feldfunktion geändert

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

Formatiert: Französisch (Frankreich)

~~A continuación se muestra el desglose de las horas de Yoga Alliance:~~

Importante - Reembolsos

Nuestro compromiso contigo es nuestra garantía de cero riesgos. Tu satisfacción es importante para nosotros, por lo que si por alguna razón no estás satisfecho con nuestro curso en línea, puedes solicitar un reembolso completo dentro de los 30 días de la compra. Esto significa que puedes explorar hasta el 25% del curso dentro de los primeros 30 días, y si encuentras que no es el más adecuado para ti, envíanos un correo electrónico antes del final del día 30 y recibirás un reembolso completo rápido y garantizado. Para cualquier solicitud de reembolso, ponte en contacto con nosotros en info@arhantayoga.org.

¿Cómo entregar las tareas y conectar con los profesores?

Entrega de tareas

Tu panel de aprendizaje electrónico te presentará vídeos, materiales descargables en formato PDF y tareas. Tendrás que terminar de ver todos los vídeos, completar los cuestionarios y cargar la tarea para completar el curso con éxito. Cargar la tarea es fácil, y será aprobada por uno de nuestros empleados en los próximos días. Una vez cargada la tarea, puedes continuar con el curso, aunque aún no haya sido aprobada. Sólo la última tarea está bloqueada; antes de aprobarla, nuestros profesores se asegurarán de que has completado correctamente todas las tareas anteriores. Por favor, ten en cuenta que si tienes alguna pregunta para el profesor, no la pongas en las tareas sino que pregunta directamente a Ram a través de la función de mensajería de tu panel de aprendizaje.

Conecta con tu profesor

Una conexión regular con tus profesores te ayudará en muchos aspectos. No dudes en ponerte en contacto con Ram siempre que tengas dudas o preguntas mientras estudias este curso.

Puedes ponerte en contacto con el equipo de Ram a través de la función de mensajes de tu panel de e-learning.

Conectar con otros estudiantes

También te animamos a que te pongas en contacto con otros estudiantes de Yoga Nidra Online a través del foro de debate de tu panel de e-learning.

Asistencia técnica y certificado

Para obtener asistencia técnica, no te pongas en contacto con los profesores, sino con nuestro equipo de asistencia técnica en support@arhantayoga.org.

Para cualquier pregunta sobre tu suscripción al curso, facturación, etc., ponte en contacto con nuestro equipo administrativo en info@arhantayoga.org.

Te deseamos lo mejor en tu formación. No dudes en ponerte en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta.

Formatiert: Überschrift 2
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Französisch (Frankreich)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatierte Tabelle

Formatiert: Italienisch (Italien)